Marie Beuzard Isabelle Delannoy

Mini-Kit de survie de la nana bio

200 conseils pas chers tout au long de l'année

© Groupe Eyrolles, 2010, 2013
ISBN : 978-2-212-55501-1

femininbio.com

MODE D'EMPLOI DU ***MINI-KIT***

Chaque mois, retrouvez dans nos pages :

- *L'**Edito illustré** avec les rendez-vous incontournables du mois.*
- *Nos **Repères** : des infos pratiques, thématisées et ultra courtes pour tout comprendre !*
- *Les pages **Ce mois-ci…** avec les indispensables rappels de saison : légumes, fruits, couleurs, températures, heures d'ensoleillement…*
- *Nos **Recettes Cuisine** : des recettes et des focus sur des fruits et légumes ordinaires aux vertus extraordinaires.*
- *Nos **Recettes Santé et Beauté** : des cosmétiques à faire soi-même, des recettes de bien-être, sans oublier les focus sur les produits et plantes phares en cosméto.*
- *Les pages **Tendances** pour suivre la mode et la déco au rythme écolo !*
- *Les pages **Jardin et Balcon**, un mini guide pour faire de la nature son alliée !*

Tous nos secrets

Un livret spécial en fin d'ouvrage récapitule les infos essentielles pour être une nana bio autonome dans tous les domaines — ou presque !

Mise en garde : les informations proposées dans ce livre ne se substituent pas à un avis médical auprès des professionnels de santé compétents. Les huiles essentielles sont très puissantes. Elles ne doivent pas être utilisées à des fins thérapeutiques sans l'avis d'un professionnel de santé compétent. Respectez strictement les précautions d'usage et indications inscrites sur l'emballage.

Remarque générale : les prix affichés dans nos pages le sont pour des produits bio. Ils correspondent aux prix pratiqués chez nos fournisseurs habituels indiqués dans nos adresses (p. 206).Pour trouver encore plus de recettes, allez sur le site femininbio.com, le plus fourni en la matière.

Grâce à nos métiers de journaliste et auteur spécialisés dans l'écologie et le développement durable, nous avons eu la chance de pouvoir aller au fond des choses. Aujourd'hui, nous pouvons affirmer que l'écologie au quotidien est simple, et surtout affaire de bon sens. Dans ce livre, nous avons cherché à transmettre le résultat de nos « recherches » quotidiennes, et à partager une écologie-plaisir avec toutes celles qui souhaitent préserver non seulement leur milieu mais leur propre santé. Nous sommes aussi très lucides : si le développement durable est une contrainte supplémentaire dans nos modes de vie, les habitudes ne changeront jamais.

Au fur et à mesure de nos recherches, nous avons découvert un nouveau style de vie, où les mois se suivent mais ne se ressemblent pas, où les plats ont la couleur et le goût de la saison. Et les loisirs aussi. Dans nos placards, tout a changé. Les multiples produits ont laissé la place à quelques basiques. Dans la salle de bain, le savon de Marseille trône, tandis que les huiles précieuses se marient aux eaux florales et aux propriétés des huiles essentielles que nous avons appris à utiliser partout dans la maison. Notre intérieur change désormais au fil des saisons, s'adaptant au froid de l'hiver, à la vivacité du printemps ou à la liberté de l'été. Il reflète nos goûts et notre personnalité. Nos courses se sont réduites d'une façon étonnante et nous nous sommes peu à peu désintoxiquées de la vitesse, et de tous les attributs qui vont avec elles : moins de voiture, et plus de contact avec le monde qui nous entoure. Le temps gagné, nous le passons à nous faire plaisir. La créativité a pris le pas sur la consommation. Nous achetons moins mais mieux.

L'écologie est simple si on en donne les clés : les informations essentielles pour guider ses choix, la sélection des produits indispensables au quotidien, et les réflexes et recettes pour savoir les utiliser.

Nous avons écrit ce livre, si différents de nos ouvrages habituels, avec un grand enthousiasme et en pensant à nos copines qui nous demandent sans cesse nos recettes. C'est un livre entre filles, de partage d'expériences et d'astuces, à découvrir et à pratiquer à son rythme, selon ses besoins, ses envies ou ses prises de conscience. Nous avons le secret espoir qu'il soit si pratique qu'il ne quitte jamais votre sac à main ! Usez-le : il est fait pour durer.

Marie Beuzard & Isabelle Delannoy

Table des matières thématique

Nos recettes

Côté cuisine

Trois repas avec un poulet.....12
Tarte bio au chocolat express....12
Trois salades d'hiver, mâche, endives, oranges.....26
Riz au lait aux agrumes.....26
Apéro frais d'hiver.....40
Salade de fruits à l'eau de rose...40
Panier de survie d'avril.....53
Timbale d'avocats au crabe.....54
Crumble à la rhubarbe.....54
Risotto aux asperges.....68
Yaourt maison sans yaourtière ..68
Poivrons cerises.....82
Crumble aux tomates.....82
Antipasti d'été.....98
Gâteau de semoule.....98
Tomates confites.....112
Fondue de camembert au barbecue.....112
La tarte créative du dimanche soir.....128
Figues au four.....128
Tomates farcies véritables.....142
Poires au vin.....142
Potée au chou.....156
Pain d'épices bio 156
La soupe de fanes.....157
Fondue de poireau.....172
Tiramisu aux agrumes 172
Croquants au chocolat et aux fruits secs.....173

Côté beauté

Un démaquillant pour des soirs tous doux.....14
Pour les yeux fatigués.....14
Matin tonique.....14
Des lèvres brillantes, douces et hydratées.....28
Microsauna aromatique.....42
Des jambes plus que parfaites...56
Bronzage en vue.....56
Masque fraîcheur.....70
De belles jambes en un éclair....70
Des pieds de soie.....84
Soins hard pour pieds doux.....84
Masque capillaire hydratant....100
Soins après-soleil pour la peau...114
Soin équilibrant et hydratant pour les cheveux.....130
Masque au miel et à la lavande...130
Gommage en douceur.....144
Bain relaxant aux plantes.....144
Cheveux de rêve.....174
Maquillage bio de Noël.....174

Côté santé

Des mouchoirs à l'eucalyptus maison.....28
Cure de tournesol 42
La tisane détox aux queues de cerises.....70
Soignez vos sens, la nature a tout prévu.....94-95
Plan antibrûlures pour les coups de soleil.....100
Ecran total bio.....100
La panoplie anti-insecte.....114
Bain relaxant aux plantes.....144
Le bon vieux grog.....158
La tisane antigrippe.....158
Le massage à l'huile d'origan..158

Côté maison pratique

Petite panoplie du détachage au naturel.....17
Antimites naturels.....45
Désodoriser naturellement.....45
Pressings propres.....58
Vitres, miroirs et chromes.....73
Filtrez l'air grâce aux plantes..116
Trucs pour entretenir le bois....147
Labels du ménage écolo.....152
Réaliser son produit lessive.....161
Le pot-pourri maison.....176
Les huiles essentielles pour parfumer la maison.....177

Nos astuces et bons plans

Côté déco

Libérez l'espace.....16
La moquette revient en force....30
Des fleurs coupées qui durent..31
Les meubles en carton, ça cartonne 44
Le bois brut sans modération....58
Tendance bambou.....59
Étoffes d'ameublement, le bon choix 72
Peintures, rafraîchir au naturel...86
Vaisselle en solde.....87
Bouquets spectaculaires en libre-service.....102
Éco-design : la tendance.....116
Faites le plein de galets.....117
1,2, 3... chinez.....132
Des jacinthes pour Noël.....135
Relooker ses meubles.....146
Changer ma déco sans tout changer.....160
Allez les filles, à la couture.....160

Côté mode

Fièvre éthique.....16
La fringue se recycle artistique..30
Customisez vos accrocs.....45
Les pressings propres.....58
Ventes flash pour mode éthique ..59
Du coton bio pour nos kids.....72
On craque pour les sacs.....87
Le blanc, tissu écolo 103
La troc party de la rentrée.....132
L'Ethical Fashion Show.....133
Le cabas : chic ou rigolo mais toujours écolo.....146
Maquillage bio de Noël.....174
Bijoux éthiques.....176

Côté jardin et balcon

Aidez les oiseaux en hiver.....18
Chicissimes topiaires.....19
Du gazon naturellement résistant.....32
Balcon de biodiversité.....33
Épouvantable épouvantail.....46
Nourrir ses balconnières.....47
Une belle pelouse sans se fatiguer.....60
Profusion d'aromates.....61
De jolies plantes répulsives.....74
Totale immersion pour mes pucerons.....74
Un jardin impeccable sans s'épuiser.....75
Mon mini-potager.....88
Nourrir le sol en beauté.....89
Fleurissons nos vergers.....104
Chasser les nuisibles sans se ruiner.....104
Des parterres fleuris sans rien faire.....105
Arrosage gratuit et écolo au jardin.....118
Protéger son jardin de la chaleur.....119
Un four de plein air pour pas un rond.....119
Compostez facile et naturel.....134
À l'aise dans leur pot.....135
Tout doux le nettoyage.....148
Fenêtre d'automne.....149
Replanter de la biodiversité.....162
Des couleurs tout l'hiver.....163
Nouvelles perspectives.....178
Bien se couvrir pour les gelées... 179

Nos infos, labels bio et repères conso

Les textiles naturels 8
Le textile, une ressource..... 8-9
Mode, accessoires et bijoux éthiques..... voir Côté mode
Climat : attention danger.... 22-23
Saint-Valentin bio..... 31
Tri, troc et c^ie..... 36-37
Manger bio sans se ruiner... 50-51
On défend la valeur du travail et le commerce équitable... 64-65
L'appel de la forêt..... 78-79
Spécial vacances : partir autrement..... 90-91
Soignez vos sens, la nature a tout prévu..... 94-95
Cosmétiques bio.. 100, 174 , 181-185
Déco éthique..... voir Côté déco
Cadeaux locaux et rapidos..... 103
Soutenez les petits pêcheurs ... 108
Disparition des poissons.. 108-109
Spécial rentrée : on passe à l'action..... 120
Précieux papiers..... 124-125
Quand écologie rime avec économies..... 138-139
Un intérieur sain pour un corps sain..... 152-153
Spécial Noël : petit papa carbone..... 164-165
Consommer moins, consommer mieux..... 168-169

Normales saisonnières, couleurs, fruits et légumes de saison

Janvier 10-11
Février 24-25
Mars 38-39
Avril 52-53
Mai 66-67
Juin 80-81
Juillet 96-97
Août 110-111
Septembre 126-127
Octobre 140-141
Novembre 154-155
Décembre..... 170-171

Portraits et vertus de plantes

Côté alimentation

Cacao..... 13
Oignon..... 27
Fenouil..... 41
Sauge..... 55
Yaourt..... 69
Tomate..... 83
Fraise..... 99
Poire..... 113
Pamplemousse..... 129
Pomme..... 143
Chou..... 157
Orange..... 173

Côté beauté

Aloe vera..... 15
Beurre de karité..... 29
Menthe poivrée..... 43
Carotte..... 57
Cerise..... 71
Géranium..... 85
Lavande..... 101
Huile de jojoba..... 115
Romarin..... 131
Huile de noisette..... 145
Citron..... 159
Tea tree ou arbre à thé 175

Côté nature et jardin

Plantes complémentaires..... 60
Plantes aromatiques..... 61
Plantes anti-insectes..... 74
Plantes engrais..... 89
Fleurs pour vergers..... 104
Plantes désherbeuses..... 105
Plantes antisécheresse..... 118

Cahier spécial « Tous nos secrets »

Je créé mes cosmétiques . 181-185
Je fabrique mes produits ménagers 186-189
Je prends soin de mon linge .. 190
Je consomme bio..... 191-192
Je choisis des matériaux naturels à la maison 193-196
Je jardine bio 197-198